

Mga ehersisyo sa ospital – rotator cuff at stabilisation

Mga maagang ehersisyo sa ospital pagkatapos ng pag-aayos ng rotator cuff o stabilisation.

Kieran Hirpara © 2020 4.0



Ang pahinang ito ay isinalin ng makina at hindi pa nasusuri ng isang doktor. Ang **bersyong Ingles** ang siyang opisyal.

Ito ang mga banayad na ehersisyo na sisimulan sa ospital pagkatapos ng pag-aayos ng rotator cuff o isang shoulder stabilisation. Pinananatili nitong gumagalaw ang kamay, siko at balikat habang gumagaling ang repair.

Ang iyong mga ehersisyo

Simulan ang mga banayad na ehersisyong ito sa ospital at ipagpatuloy ang mga ito sa bahay. Dapat itong komportable; bawasan kung tumitindi ang sakit.

Pagsuot ng iyong sling

- Pinapayagan kang alisin ang iyong braso sa sling para sa iyong mga ehersisyo at para sa pagligo.
- Kailangan mong isuot ang iyong sling sa loob ng 6 na linggo, lalo na kapag nasa labas ng bahay.
- Hindi mo kailangang matulog na naka-sling.
- Gumamit ng yelo para sa pagpapaghinawa ng sakit kung kinakailangan.
- Kapag nakasuot ng iyong sling, i-relaks ang iyong balikat at hayaang buhatin ng sling ang bigat ng iyong braso.
- Inumin ang iyong mga pampatanggal ng sakit bago mo gawin ang iyong mga ehersisyo, at bago ang iyong mga appointment sa physiotherapy.
- Maliban kung ikaw mismo ang nag-ayos ng iyong physiotherapy, may naka-schedule nang appointment para sa iyo at nakadetalye ito sa iyong discharge pack.
- Kung mayroon kang anumang problema, makipag-ugnayan sa mga rooms o ipaalam sa iyong physiotherapist.

Kapag umuwi ka

Kapag nasa bahay ka na, magpapatuloy ang iyong paggaling gamit ang buong rehabilitation protocol para sa iyong operasyon: [pag-aayos ng rotator cuff](#); [anterior stabilisation at Latarjet](#); [posterior stabilisation](#).

Pagkatapos ng iyong protocol

Ang mga maagang ehersisyong ito ang panimulang punto sa ospital na parehong ginagamit ng pag-aayos ng rotator cuff at shoulder stabilisation: pinananatili nitong marahang gumagalaw ang kamay, siko at balikat habang pinoprotektahan ang repair. Ang mga dose ay karaniwan sa halip na nakatakda, at ang iyong nagpapatuloy na rehabilitation ay ginagabayan nang isa-isa ng iyong physiotherapist, kasama ang praktis, batay sa kung paano gumagaling ang iyong balikat. Ang pahinang ito ay gumagana kasabay ng pangkalahatang payo sa paggaling ng praktis; tingnan ang [pamamahala ng sakit pagkatapos ng operasyon](#) at [pangangalaga ng sugat](#). Ang buo at tiyak-sa-operasyong kurso ay nagpapatuloy sa iyong sariling protocol (naka-link sa itaas). Ang ebidensya sa likod ng maagang yugtong ito (ang pananaliksik ukol sa maaga-laban-sa-naantalang paggalaw pagkatapos ng cuff repair at ang ebidensya ng immobilisation pagkatapos ng stabilisation) ay nabuod sa seksyon ng ebidensya, na makukuha bilang PDF mula sa itaas ng pahinang ito.